市民カレンダー **7月**

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容	日	内容
11 (日)	**【医】楠目循環器科内科・眼科(☎52－0080)**	22 (木)	**2歳児歯科健診** 保健福祉センター香北(12:40～)
12 (月)	**人権相談** プラザ八王子(10:00～15:00)	23 (金)	**献血** 高知工科大学(11:30～16:00)
13 (火)	**育児相談** 奥物部ふれあいプラザ(13:30～15:00) **ぷちカフェ・アトリエ** プラザ八王子(10:00～14:30)	24 (土)	
14 (水)	**育児相談** プラザ八王子(9:30～11:30)	25 (日)	**【医】香長中央病院(☎53－5155)**
15 (木)	**子宮がん検診** 奥物部ふれあいプラザ(9:00～10:00)	26 (月)	**行政相談** 香美市役所香北支所内(10:00～15:00)
16 (金)		27 (火)	**ぷちカフェ・アトリエ(喫茶コーナー)** プラザ八王子(10:00～14:30) **こころの健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※前日までに要予約:申込は中央東福祉保健所 健康障害課(☎53-3173)
17 (土)	**自動車文庫(子どもと成人の文庫)** 香北分館(9:30～11:30) 本館(13:30～15:30)	28 (水)	**自動車文庫(子どもと成人の文庫)** 物部分館(11:10～11:40)
18 (日)	**【医】たにむら産婦人科(☎53－2600)**	29 (木)	
19 (月)	**【医】村上内科循環器科(☎52－0111)**	30 (金)	**法律相談** プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ
20 (火)	**【犬猫】** 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 保健福祉センター香北(8:30～9:30) 香美市役所物部支所(8:30～9:30)	31 (土)	
21 (水)	**秦山公園子どもの広場休園日** **子宮がん検診** 保健福祉センター香北 (9:00～10:00、13:00～14:00)		

納期のお知らせ
納期限＝８月２日(月)

国民健康保険税	第1期
介護保険料	第１期
後期高齢者医療保険料	第1期
固定資産税	第２期

粗大ごみ収集日

7月は18(日)、19(月) の2日間です。

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場(日・月曜 日とも)および香北町永野粗大ごみ仮置場(日曜日のみ)へ。
時間は、
9:30～12:00、13:00～16:00です。

市民カレンダー　8月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容	日	内容
1(日)	【医】同仁病院(☎53-3155)	6(金)	身体障害者相談　プラザ八王子(10:00～12:00)
2(月)		7(土)	
3(火)		8(日)	【医】宇賀外科循環器科(☎53－2101)
4(水)		9(月)	胃がん・大腸がん検診　プラザ八王子(8:30～10:30) 人権相談　プラザ八王子(10:00～15:00)
5(木)	胃がん・大腸がん検診　奥物部ふれあいプラザ(8:30～10:30) 4か月、10か月児健診　プラザ八王子(12:45～) 【犬猫】　中央東福祉保健所(8:30～9:30) 保健福祉センター香北(8:30～9:30)	10(火)	胃がん・大腸がん検診　プラザ八王子(8:30～10:30) ぷちカフェ・アトリエ(喫茶コーナー) プラザ八王子(10:00～14:30) 行政相談　プラザ八王子(10:00～15:00) 人権相談　保健福祉センター香北(10:00～15:00)

No.4

おくらの揚げびたし

◆◆ 材料 ◆◆　4人分

- ・おくら……………………200g
- ・赤唐辛子…………… 1/2本
- ・漬け汁
  - だし汁……………1カップ
  - しょうゆ………… 大さじ2
  - 砂糖……………　大さじ1
  - みりん……………大さじ1
- ・揚げ油………… ……適宜

1人分あたり
- ・エネルギー………77kcal
- ・たんぱく質……… 1．6g
- ・カルシウム………48mg
- ・塩分……………　1．4g

◆◆ 作り方 ◆◆

① おくらはきれいに洗って水気をふき取っておく。
② 赤唐辛子は種を取って、小口切りにする。
③ 鍋に漬け汁の材料を入れてひと煮立ちさせ、②を加えて漬け汁を作る。
④ 揚げ油を熱し、①のおくらをサッと揚げて油をきり、熱いうちに漬け汁に漬け込み、20分くらいおいて味を含ませる。

ひとくちメモ：

漬け汁は「めんつゆ」を使うと、さらに簡単にできます。
おくらの他にも、インゲン豆やナス、カボチャなども同様に素揚げにして漬けてもよいですし、冷蔵庫で冷たくすると、夏場食欲がないときにもおすすめです。
野菜の１日の目安量は３５０ｇ（両手のひらに乗るくらいの量）です。夏野菜を、たっぷりいただきましょう。